

Helados de Batido de durazno

Makes: 12 porciones

Al usar leche en polvo sin grasa se disminuirán las calorías y grasas saturadas. Leche instantánea en polvo sin grasa puede ser agregada a postres y batidos para un resultado mas cremoso.

Ingredients

- 1 1/3 cups** leche en polvo instantánea sin grasa
- 4 cups** duraznos enlatados (colados, 2 latas, aproximadamente 15 onzas cada una)
- 1 cup** agua
- 1 cup** Cubos de hielo
- 3 tablespoons** azúcar

Directions

1. Coloque todos los ingredientes en una licuadora, cubrir y batir hasta que quede homogéneo.
2. Vierta en moldes para helado e introducir los palos, o vierta en las bandejas de cubos de hielo y colocar un palillo de dientes en cada cubo. Congelar hasta que esten solidos.

Notes

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	100	
Total Fat	0 g	
Protein	5 g	
Carbohydrates	21 g	
Dietary Fiber	0 g	
Saturated Fat	0 g	
Sodium	80 mg	

Consejo: Pueden hacer esto con cualquier tipo de fruta que desee.